

のほほんハワイアンヨガ教室 レッスンスケジュール (2010年9月～)

	水曜日	土曜日			日曜日
	1・3・5週	1・3週	2週	4週	毎月1回
14:00					
15:00	第2期 インストラクター プロ専科 120分 14:00～16:00	第2期 インストラクター グループクラス 90分 14:30～16:00	フラの為の準備 体操ヨガワーク ショップ 90分 14:30～16:00 毎月1回 日曜ワークショップ との振り替え可能	オリジナル リラックス 75分 14:30～15:45	
16:00					
17:00		オリジナルリラックス 75分 16:30～17:45 <毎週>			フラの為の準備 体操ヨガワーク ショップ 90分 16:00～17:30 毎月1回 土曜ワークショップ との振り替え可能
18:00					
19:00	フラの為の準備 体操ヨガ 75分 (初心者向け) 18:00～19:15 <毎週>				
20:00	オリジナル リラックス 75分 19:30～20:45 <毎週>				

- お申し込み方法：
お電話またはフォームより必要事項をご記入の上、お申し込み下さい。
電話：03-3716-1339
- 用意するもの：
ヨガウェアあるいはTシャツにスパッツなどの動きやすい服装
飲用のお水
- ご注意：
【予約をキャンセルする場合】
基本的にレッスン前日の19：00までに直接お電話でご連絡下さい。

【当日の飛び込みレッスン】
レッスン当日に空きがある場合に受付可能です。当日直接お電話にてお問い合わせ下さい。
不在時は留守番電話にお名前、電話番号、ご希望時間等のメッセージを残して下さい。

※講師の都合により、休講や時間等の変更が生じる場合もありますので、予めご了承下さい。

PoePoe (ポエポエ)
〒153-0052
東京都目黒区祐天寺2-15-16 エスバス2-1S
TEL : 03-3716-1339 FAX : 03-3716-1382
<http://www.nofofon.com>

